



Universidad del Salvador



Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas

*“Las Capacidades Físicas – fuerza y
flexibilidad – “*

El rendimiento de los alumnos de la Escuela del Sol en el
Test Pedagógico de Aptitud Física en alumnos entre los 10
y 13 años.

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Leandro Vivacqua

Año 2007

Prólogo

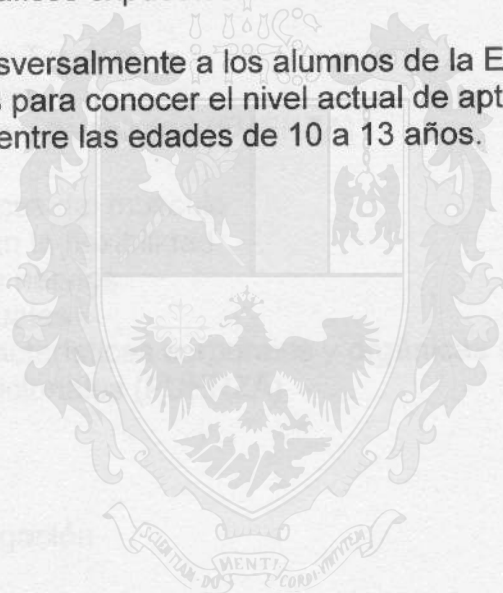
La evaluación de la aptitud física en condiciones científicas es un procedimiento esencial para poder obtener información sobre como se encuentran nuestros alumnos.

Es necesario contar con datos referenciales de nuestra escuela a fin de tener información necesaria para cualquier tipo de investigación a realizar.

Estos datos deben contribuir al mejor conocimiento de la condición física de los alumnos en las edades a las que corresponde cada año escolar.

Las acciones realizadas y los resultados obtenidos pueden ser controlados mediante las tablas y gráficos expuestos.

Este trabajo evalúa transversalmente a los alumnos de la Escuela del Sol de la Ciudad de Buenos Aires para conocer el nivel actual de aptitud física de los mismos, comprendidos entre las edades de 10 a 13 años.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

INDICE

Capítulo 1

1- Tema, Area, Título, Enfoque, acotaciones

Capítulo 2

2- Introducción

Capítulo 3

1-Marco Teórico

1-1 Aptitud Física

1-2 Tipo de Articulación

1-3 Articulaciones cartilaginosas y Articulaciones sinoviales

1-4 Diferencias individuales en las estructuras articulares

1-5 Estructuras articulares (el cartílago articular)

1-6 La cápsula articular (la membrana sinovial)

1-7 Los ligamentos

1-8 Unidad de músculo y Tendón

1-9 La lubricación articular

1-10 Concepto de fuerza y flexibilidad (FUERZA)

1-11 Reflejo muscular

1-12 Propiedades elásticas del músculo

1-13 Factores que limitan la flexibilidad

1-14 Estiramiento de los nervios

1-15 Diferencias individuales

1-16 Análisis de las características corporales y orgánicas en la edad 10 a 13 años

1-17 Capacidades condicionales (FUERZA)

1-18 Flexibilidad

Capítulo 4

1 y Diseño de la investigación

Capítulo 5

Selección de la muestra

Unidad de análisis

Acotación

Población en estudio

Objetivos

Propósitos

Capítulo 6

Puesta en práctica del diseño

El test motor deportivo

Capítulo 7

Formulación y fundamentación del problema real

Capítulo 8

Aproximación a las conclusiones

Conclusiones

Capítulo 9
Anexo
Bibliografía



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

CAPÍTULO I

Tema:

Las capacidades físicas, Fuerza y Flexibilidad

Area:

Social

Título:

El rendimiento de los alumnos de la Escuela del Sol (de la Ciudad de Buenos Aires) en el Test Pedagógico de Aptitud Física (Fuerza y Flexibilidad)

Enfoque:

Social

